

LEZIONE 11^a: 18/10/06

Cosa fanno i terapeuti, per aiutare i clienti ad uscire dal paradosso, quando non lavorano direttamente sulla consapevolezza?? Nella terapia sistemico-relazionale si interviene sempre, con delle **prescrizioni paradossali**, per fare in modo che il cliente sia '**costretto**' ad osservarsi, fare **distanza** tra se e il sintomo invece di restarci invischiato in un automatismo in cui sente di 'non poterci far niente' (proprio perché è in una situazione di paradosso), con risultati equivalenti a quello dell' '**insight**' della psicoanalisi classica, ovvero mettersi sulla strada della CONSAPEVOLEZZA (Watzlawick; p.234,235). Per chi ne vuole sapere di più si veda Watzlawick; p. 237-252, ove sono riportati molti esempi. Qui non abbiamo tempo, né il mandato per fare approfondimenti psicoterapeutici. In estrema sintesi il terapeuta mette il cliente di fronte ad un altro paradosso o doppio legame, questa volta terapeutico, che è l'immagine speculare di quello patogeno (W.; p.237, 238): →**SLIDE 21**

1. avviene in una relazione intensa (il paziente si aspetta una ragione per sopravvivere);
2. viene data un'ingiunzione strutturata in modo tale da (a) rinforzare il comportamento che il paziente si aspetta che sia cambiato; (b) implicare che questo rinforzo sia un veicolo di cambiamento e perciò (c) creare il paradosso perché al paziente si dice di cambiare restando com'è. Egli viene messo in una situazione insostenibile, riguardo alla sua patologia. Se egli accondiscende non può più 'non farci niente'; egli può farci qualcosa, il che rende impossibile la situazione di non poterci fare niente (il che è lo scopo della terapia). Se si oppone all'ingiunzione, può farlo solo non comportandosi automaticamente e sintomaticamente (che è ancora lo scopo della terapia). Nel "doppio legame patogeno il paziente è 'dannato se può farci qualcosa ed è dannato anche se non può farci niente'. In un doppio legame terapeutico è 'cambiato se può farci qualcosa ed è cambiato ugualmente se non può farci niente'.
3. si impedisce al paziente di dissolvere il paradosso commentandolo, così il paziente non può non reagire all'ingiunzione, ma non può neppure reagire ad essa nel suo modo consueto, automatico e sintomatico.

Faccio solo un breve esempio (W.; p.244, 245): una ragazza che studiava in un college correva il rischio di essere bocciata perché non riusciva ad alzarsi in tempo per le lezioni delle 8. qualunque cosa facesse, trovava impossibile essere in classe prima delle 10. Il terapeuta le disse che si poteva risolvere in modo abbastanza semplice anche se la cura era *spiacevole*, ma era certo che lei non avrebbe cooperato (mio: c'è a livello subliminale la 'sfida' per farle affrontare qualcosa di 'spiacevole' del tipo 'vediamo se ce la fai!' che punzecchia sull'orgoglio). L'affermazione del terapeuta spinse la ragazza (abbastanza preoccupata per il suo futuro immediato) a promettere che avrebbe fatto qualsiasi cosa le avesse chiesto. Il terapeuta le disse di mettere la sveglia alle 7. La mattina seguente si sarebbe trovata di fronte a 2 alternative: poteva alzarsi, fare colazione e trovarsi in classe per le 8, nel qual caso non c'era altro da fare; oppure poteva restare a letto come al solito. In questo caso, però, non le era permesso di alzarsi poco prima delle 10, come di solito faceva, ma avrebbe dovuto rimettere la sveglia alle 11 e continuare a stare a letto finché la sveglia non avesse suonato, quella mattina e la seguente. In queste 2 mattine non le era permesso di leggere, scrivere, ascoltare la radio o fare niente altro fuorché restare a letto o dormire; dopo le 11 poteva fare quel che voleva. La sera del secondo giorno doveva ancora rimettere la sveglia alle 7 e, se non fosse ancora riuscita ad alzarsi con la sveglia, avrebbe dovuto continuare a restare a letto fino alle 11 quella mattina e la seguente e così via. Completò infine il doppio legame dicendole che se non fosse riuscita a rispettare i termini di questo patto, che lei aveva accettato spontaneamente, non avrebbe più potuto esserle utile e avrebbe perciò interrotto il trattamento. Quando 3 giorni dopo la ragazza tornò disse che, come al solito, non era riuscita ad alzarsi in tempo il 1° giorno e che era rimasta a letto fino alle 11, ma era stato *insopportabilmente* noioso. Il 2° giorno si era sentita anche peggio e

non aveva potuto dormire dopo le 7 neanche un minuto di più anche se la sveglia non aveva suonato fino alle 11. da quel momento in poi riprese a seguire le lezioni del mattino → mio: le ha creato non 1 ma 2 doppi legami: a) o si alza alle 7 (con fastidio) o resta nel letto fino alle 11 (con fastidio, noia ugualmente); b) o si alza alle 7 (e soffre) o perde l'aiuto del terapeuta (e soffre ugualmente).

Ho preparato una slide sul confronto tra paradosso patologico e terapeutico. È quel che abbiamo già visto nelle due slides precedenti, solo messe insieme. Vi interessa vederla???? → **slide 22**

Lasciamo ora perdere questi brevi accenni alla terapia, che non rientra nei nostri temi di lavoro, e torniamo alla comunicazione seppure in un campo che confina con la terapia. Prima facciamo un esercizio.

ESERCIZIO: su *aspettative*.

Nell'esercizio può darsi che vi sia venuto il senso di non riuscire ad esprimere pienamente e completamente quel che avreste voluto. C'è qualcuno che sente così??

Parlo, allora, della corrispondenza tra quel che esprimiamo nella comunicazione e il nostro mondo interiore profondo. Per dirla con i 'tecnici' della comunicazione (R. Bandler e J. Grinder: "*La struttura della Magia*"; Astrolabio; 1981) la corrispondenza tra la '**struttura superficiale**' del linguaggio e la '**struttura profonda**'. → riprendo **slide 17** (che, nelle sue riportate influenze del sistema 'limbico' e 'neocorticale', richiama anche la **slide 13** della 'mappa') → questa possiamo dire è una possibile, ipotetica schematizzazione di quel che avviene nel profondo, nella nostra 'scatola nera'. In situazioni di inconsapevolezza non è detto che riusciamo a identificare e descrivere con precisione quel che ci sta succedendo nella scatola nera, descrivere per bene il minestrone in tutte o gran parte delle sue componenti. Spesso esprimiamo solo la frase "sto male", magari aggiungendo un "non so perché". Si dice allora che esiste una differenza tra la 'struttura superficiale', cioè quello che esprimiamo, e la 'struttura profonda', cioè quello che sta sotto (cfr. **slide 2**) e descrive più compiutamente il come è fatto il minestrone, quel che c'è nelle **slides 17 e 13**, ovvero che sta sotto le barriere ed inibizioni e di cui possiamo non essere consapevoli e, dunque, descriverlo compiutamente. Ma il fatto di non riuscire a leggere nel nostro profondo non vuol dire che non sentiamo in quel nostro profondo. Inconsapevolezza non vuol dire insensibilità. Vuol solo dire che sentiamo il sapore del minestrone, ma non sappiamo identificarne le diverse parti componenti per saperle esprimere, comunicare e, soprattutto, prendercene cura.

In altre parole, le nostre rappresentazioni interne da un formato *analogico* (insieme di input sensoriali) vengono espresse e condivise in modo *digitale* attraverso il linguaggio. Ciò avviene a danno di una più completa rappresentazione dell'esperienza che si vuol condividere. La differenza tra 'struttura superficiale' e 'struttura profonda' è, in particolare, tipica del bambino di 4-5 anni, come riporta Camilla Gobbo ("*Parlare con i bambini*"; p. 115). C'è "una difficoltà nei bambini di 5 anni di produrre *messaggi univoci*, adeguati a far identificare il referente in quanto contenenti l'informazione critica che distingue il referente inteso dal parlante da altri referenti simili.....il bambino...non è in grado di capire che l'errore è dovuto alla mancata univocità del messaggio del parlante e biasima l'ascoltatore.... confonde il messaggio inteso (*what is meant*), che corrisponde a ciò che è nella mente del parlante, con il messaggio letterale (*what is said*), ciò che il parlante effettivamente dice".

Il linguaggio, per come lo usiamo, rappresenta qualcosa di noi. Il soggetto fa esperienze che entrano attraverso i sensi. Però non è detto che tutti i sensi funzionino perfettamente (per naturali difetti biologici o per costruite barriere e inibizioni) e così perde parte dell'esperienza (es. non vede/sente tutto a livello consapevole). Le sensazioni comunque entrano e si stratificano nella 'struttura profonda' in cui l'esperienza si riduce ulteriormente diventando un estratto che viene trattenuto (come fare una carta geografica che via via si riduce nei dettagli man mano che si allarga la zona che si vuol rappresentare). Poi non ci ricordiamo tutto o non possiamo richiamare quel che

c'è nella 'struttura profonda' nella comunicazione verbale che esprimiamo e che fa la 'struttura superficiale'. Ci ritroviamo con informazioni insufficienti rispetto al bisogno. Non ci si orizzonta più per i buchi di informazione, cioè per le informazioni che mancano e che non riusciamo o possiamo richiamare dalla 'struttura profonda'. Può succedere a noi o all'altro con cui siamo in comunicazione. Sta di fatto che qualcuno dei due ha perso qualcosa e c'è bisogno di ritornare al contatto con la realtà per recuperare quel che è stato perso. È il tema dell'osservazione del linguaggio per rilevarne disfunzioni comunicative: i nativi parlanti (senza barriere e inibizioni) sono in grado di cogliere che una frase non è ben formata. Difetti nel '**modellamento**' della frase possono avvenire attraverso tre meccanismi: →SLIDE 23

1. **generalizzazione**: “elementi o parti del modello di una persona vengono staccati dalla loro esperienza originaria e giungono a rappresentare l'intera categoria di cui l'esperienza è un esempio.....Per esempio, ci è utile generalizzare dall'esperienza di una bruciatura a contatto con una stufa rovente alla *regola* che le stufe roventi non vanno toccate. Ma se generalizziamo quest'esperienza sino alla percezione che le stufe sono pericolose, e ci rifiutiamo quindi di stare in una stanza con la stufa e fa freddo, limitiamo senza alcuna necessità il nostro movimento nel mondo” (id.=Magia; p.32, 33). “Supponiamo che un bambino, in una delle prima volte in cui armeggia con una sedia a dondolo, si appoggi troppo sulla schiena e la faccia ribaltare. Potrebbe trarne a proprio uso la *regola* che le sedie a dondolo sono instabili e decidere di non sedersi mai più. Se poi il modello del mondo di questo bambino raggruppa le sedie a dondolo con le sedie in genere, tutte la sedie rientreranno nella *regola*: 'Non appoggiarti sulla schiena!'. Lo stesso processo di generalizzazione potrebbe portare alla regola 'Non esprimere i sentimenti!' ” (Magia;p.33). Vedete come **il modello del mondo si impoverisce e la possibilità di scelta diminuiscono** e possono procurare poi pene e tormenti solo perché si guarda al mondo attraverso un modello impoverito. Nella generalizzazione il materiale è presente ma solo per grosse categorie (“nessuno mi ascolta...mia moglie mi ignora”) → magari è successo qualche volta e per qualche cosa soltanto, e diventa “tutto e tutti e sempre” (cfr. Seligman: “*Imparare l'ottimismo*”; Giunti; 1966) → “tutto, sempre, per colpa mia” → pessimismo, abbattimento). C'è bisogno di specificare per recuperare quel che è effettivamente successo nella realtà. Per esempio come possano essere intervenuti 'filtri' e aspettative/bisogni del sistema limbico per arrivare a quella espressione della 'struttura superficiale'. **In sintesi nella generalizzazione si 'costruiscono' categorie e regole utilizzando solo elementi o parti del modello** (Magia; p. 32);
2. **cancellazione**: si presta attenzione solo a certe dimensioni della propria esperienza e se ne escludono altre. La cancellazione riduce il mondo a proporzioni che ci sentiamo in grado di maneggiare. Ciò può essere utile in alcuni contesti, ma può essere fonte di sofferenza in altri (“Magia”; p. 33, 34). Ad esempio quando non si riesce a vedere altre scelte che quelle insoddisfacenti, dolorose. C'è una percezione limitata delle proprie potenzialità che porta a sentire un blocco, una paralisi, al senso di condanna e impotenza (id.; p. 69). Qualcosa viene lasciato fuori dalla frase (“*mi sento inadeguato, sono sconvolto*” → che significa ? manca qualcosa: chi, come, cosa succede etc. **In intesi nella cancellazione si presta attenzione solo ad alcune dimensioni dell'esperienza, escludendone altre** (Magia; p. 33);
3. **deformazione**: si operano dei veri e propri cambiamenti nella propria esperienza dei dati sensoriali. Per esempio un uomo che generalizza (“*non sono degno di amore*”), nel ricevere un messaggio affettuoso della moglie può: cancellarlo (non farci caso, non dargli attenzione/importanza) oppure deformarlo “*dice così perché vuole qualcosa da me*”. Il materiale è presente ma alterato rispetto alla realtà. Impoverimento nella 'struttura profonda' (ad es. “puoi capire come mi sento..vorrei separarmi ma lui è malato”) → chi ha detto che posso capirti? È fuori dalla mia esperienza. Poi perché lega

la separazione alla malattia che non è nella realtà (“se domani è guarito lo lasci subito?”). **In sintesi nella deformazione si operano dei cambiamenti nella propria esperienza sensoriale attribuendo loro qualità diverse dalla realtà** (ad es. il paranoico oppure l’attribuzione della responsabilità solo agli altri, all’esterno).

Potete ora notare quanto possano essere **potenti quei filtri** che abbiamo visto intervenire nella costruzione del nostro **modello di rappresentazione della realtà**. Oltre ai filtri abbiamo poi visto come il sistema **limbico** (BV+BR+BS+G+BA) e neocorticale (intelligenza → osservatore → livello di consapevolezza) influenzino **ulteriormente e fortemente** il modello attraverso le **attese/bisogni** provenienti dal nucleo più profondo.

Con il che si può constatare che ognuno non sbaglia mai, fa solo quel che può, fa le migliori scelte che può fare all’interno del suo modello/scatola/gabbia anche se si procure pene e tormenti. Non è che fa la scelta sbagliata, ma che, nella sua scatola/gabbia non c’è ricchezza di scelte possibili. La scatola/gabbia potrebbe ampliarsi, contenere un maggiore possibilità di scelte, ma paradossalmente e finché non c’è consapevolezza si filtra l’esperienza per renderla conforme al proprio modello e così i modelli vengono auto-mantenuti (Magia; p. 34).

Al di là delle **caratteristiche biologiche** (intelligenza, coraggio, energia, curiosità etc.), che pure non sono fissate una volta per tutte e in una qualche, più o meno grande misura, possono modificarsi man mano che facciamo esperienza e il Lavoro di consapevolizzazione, è la **diversità di modelli** che ci portiamo dentro, che fa la **diversità tra gli individui, a primo impatto**.

12^a LEZIONE: 19/10/06

Nella mia esperienza io direi che il **centro motore** di tutto e cioè della costruzione di filtri e tipo modello di rappresentazione della realtà sta nella interazione tra sistema limbico e neocorticale. Finché prevale il primo saremo più orientati alla *sopravvivenza* (BV+BS) o alla *‘contestazione/rivoluzione’* (BR) e i filtri e modelli che ci costruiamo saranno, di conseguenza, di un certo tipo. Poi, se entriamo nel Lavoro di **consapevolizzazione** inizia a prevalere il neocorticale che può modificare quei filtri e modelli, portandoci verso un migliore e più costruttivo contatto con la realtà. In questa ottica, ad esempio, potete trovare persone più orientate alla **SOPRAVVIVENZA** (forte influenza delle parti del limbico che aspirano alla sicurezza) ed altre più orientate allo **SVILUPPO** (maggiore influenza del neocorticale, con il supporto, magari, della parte BR del sistema limbico).

Adesso facciamo un esercizio in cui è previsto, per chi lo vuole, di dare un feed-back a che ha parlato, condiviso di sé. È importante seguire le regole del **feed-back fenomenologico** per non incorrere nei pericoli del VISSI ovvero delle barriere alla comunicazione che potrebbero non solo ostacolare l’apertura, ma addirittura ‘ferire’ chi ha parlato, portandolo in reazione (qualunque essa sia) invece di fargli sentire l’aiuto nell’esplorazione di sé. Descrivo come si articola un tal tipo di feed-back:

1. “ho **visto** che.....”, con riferimento al Non Verbale (mimica, postura, gesti etc.);
2. “ho **ascoltato** che.....” con riferimento alle parole usate da chi ha condiviso (parte Verbale);
3. “**immagino** che” che, con delicatezza e rispetto, esprime quel che può essere sembrato esserci in chi ha condiviso in termini di emozioni, processo etc. In ciò evitando assolutamente di fare Interpretazioni;
4. “quel che fa **risuonare** in me è.....” per esprimere le proprie emozioni provocate dalla ricezione della condivisione.

ESERCIZIO: su condivisione del 'sentire' con riferimento a 'protezioni' ed emozioni.

A seguire:

ESERCIZIO: gruppo grande con tutti i presenti, meno tre che restano fuori dal cerchio dei partecipanti, in cui chi vuole può condividere quel che ha ricavato dall'esperienza e che sente nel qui-ora. Gli altri partecipanti ascoltano senza interrompere e chi vuole può dare un feed back fenomenologico che può essere un'utile risorsa per chi ha condiviso per aiutarlo ad 'osservarsi'. Alla fine gli osservatori riportano quel che hanno visto ed ascoltato sulla dinamica del gruppo, ancora utile ai partecipanti nell'osservarsi.

13^a LEZIONE: 24/10/06

Abbiamo visto, nello scorso e nei precedenti incontri, come sia facile non rispettare e non sentirsi rispettati. Sempre perché, molto spesso, c'entra lo zampino del G. Vi avevo promesso la presentazione di una **lista dei torti o invasioni** o mancanze di rispetto (chiamatele come volete). Il vederli definiti e analizzati può essere di aiuto a meglio riconoscerli per essere più pronti a porre i paletti, i **limiti** che non vogliamo siano oltrepassati ed esprimere il nostro **NO**, chiaro e forte e **congruente** (tra V. e N.V.) invece di subire, far finta di niente per magari starci male poi, nel roderci di rabbia o dolore o paura.

Perciò, prima di andare avanti, vi mostro e distribuisco la lista. → **slide 24**

ESERCIZIO: su invasioni ricevute e, forse, non percepite come tali e lasciate correre.

ESERCIZIO: Provate, ora che avete messo più a fuoco, a sentire ed esprimere la rabbia contro soprusi, abusi, manipolazioni etc. subito e che hanno violato la ns. dignità.

SCHARING:

Per andare ora avanti sul tema della comunicazione e senza soffermarmi oltre sulle carenze o buchi che possono esserci nell'espressione e che abbiamo visto la volta scorsa ("**generalizzazione**"; "**cancellazione**" e "**deformazione**") mi pare importante però segnalarle ancora perché, conoscendole, possiate porci attenzione e forse, a posteriori, l'avete fatto durante l'esercizio che vi ho proposto la volta scorsa, sentendo, magari, che non eravate riuscite ad esprimere pienamente e con profondità quel che sentivate. Sono importanti perchè possono rendere la comunicazione povera o superficiale, senza poter arrivare ad approfondire la relazione e forse, in alcuni casi, nemmeno a capirsi. In estrema sintesi si può dire che nel nostro comunicare con l'altro gli dobbiamo dare la possibilità di individuare con chiarezza le motivazioni, gli effetti e gli agenti del **processo esperienziale** che vogliamo condividere. In altre parole e come succede nel management in cui nella redazione di un piano ci si devono porre, come domanda a noi stessi, le **5 W** (dall'inglese: Who; What; Why; When; Where e, visto che siamo nel relazionale, io ci aggiungerei with Whom), così nella comunicazione dobbiamo dare tutti gli elementi per consentire all'altro di 'visualizzare' per bene il processo, al di là della nostra percezione soggettiva e parziale. In altre parole e come succede nel management in cui nella redazione di un piano ci si devono porre, come domanda a noi stessi, le **5 W** (dall'inglese: Who; What; Why; When; Where e, visto che siamo nel relazionale, io ci aggiungerei with Whom), così nella comunicazione dobbiamo dare tutti gli elementi per consentire all'altro di 'visualizzare' per bene il processo, al di là della nostra percezione soggettiva e parziale. Sono le stesse domande che pone il bambino a 2-3 anni di età.

E tutto questo applicare 'regole' di comunicazione non fa altro che 'costringerci' a porci delle domande, fare delle verifiche, visualizzare l'esperienza che vogliamo condividere etc. ovvero a fare CONSAPEVOLEZZA e, anche, prenderci le **responsabilità** che ci competono (senza attribuirle solo all'esterno), che è ancora stare nella consapevolezza.

Ad esempio la frase “*la donna comprò un autocarro*” è superficiale e coinvolge poco. Se, invece, applicando la regole delle 5W, diventa “*la donna comprò per pochi soldi un autocarro da qualcuno, nel paese vicino, quando il marito andò via, perché voleva ristrutturare il campo per renderlo finalmente come piaceva a lei*” credo dia un altro tipo di pathos e coinvolgimento relazionale. Oppure la frase “*Susanna si sente in ansia*” rende poco rispetto a “*Susanna si rende conto che teme i suoi genitori*”. Il problema è che quando cominciamo a parlare, pur con l'intenzione di comunicare nel modo migliore la nostra esperienza del mondo, effettuiamo, senza accorgercene, in modo inconsapevole, una serie di scelte o trasformazioni sulla forma in cui comunichiamo e questo ci porta a dare una rappresentazione superficiale a quel che comunichiamo in cui ci può essere anche ambiguità (Magia; p. 55). I procedimenti attraverso cui comunichiamo la nostra esperienza sono, poi, gli stessi attraverso i quali creiamo la nostra esperienza: usiamo gli stessi filtri, condizionamenti, influenzamenti etc. che formano la nostra scatola/gabbia dei nostri modelli. “*Questi procedimenti hanno a che fare con il modo in cui ci si procura la sofferenza perché è con essi che si è creato un modello impoverito*” (Magia; p. 65).

Ed ecco che il problema diventa quello di uscire dalla scatola/gabbia (in cui il G, con la sua *razionalità*, è il principale ‘regista’) che ci impoverisce, non tanto e solo nel modello di rappresentazione della realtà che ci portiamo dietro, ma nella nostra stessa vita. Perché, “*parlando per immagini, da bambini ci viene data una scatola e ci viene detto, verbalmente o non verbalmente, che se viviamo dentro quella scatola – se pensiamo e agiamo in un certo modo – allora riceveremo amore, rispetto e approvazione Ci sono alcuni film molto intensi (Pleasantville e The Truman Show) che mostrano molto bene questo processo di crescita dentro una scatola, dove ci viene data un’identità falsa e uniformante*” (Krishnananda e Amana, “*Fiducia e Sfiducia*”; URRRA, 2004, p. 40).

E dunque per avere una comunicazione efficace c’è da incamminarsi sulla strada del fare CONSAPEVOLEZZA, cioè riuscire a sentire ed esprimere, descrivere quel che c’è nel nostro **profondo**. Per cui comincerò ora a trattare un po’ più da vicino questo tema, quest’area di lavoro.

Ho già detto che non siamo i nostri pensieri, la nostra razionalità o mente e nemmeno le nostre emozioni. Ovvero il **Lavoro** che cercheremo di fare, lungo la nostra vita, è quello di **disidentificarci** da queste che sono solo parti di noi. Quel che cercheremo di essere, con cui **identificarci**, è la nostra parte consapevole dell’Osservatore con la sua *intelligenza* (ricordo ≠ da razionalità) che **guarda** a tutto il resto, con la capacità di creare **distacco**, per far luce su quel che contiene il minestrone del nostro sentire e **gestire le situazioni in modo costruttivo, scegliendo azioni** consapevoli ed evitando di scivolare nelle **reazioni** automatiche, per salvaguardare il nostro benessere nel rispetto di noi stessi e degli altri. Vi ho raccontato di me, di quando mi sono accorto che mettevo l’*intelligenza a servizio del Giudice interiore*, della mente. Stavo identificandomi con lui senza accorgermene.

In questo processo di osservazione puntiamo il cannocchiale allora sul minestrone del nostro sentire e, all’interno di questo, cominciamo ad osservare quel che c’è nel brodo (che è un componente del minestrone) delle nostre emozioni.

All’entità dell’emozione e al suo mantenimento concorrono: → **slide 25**

- l’ambiente esterno (ad esempio la fiducia, tolleranza, cooperazione, accettazione che in esso si possono trovare);
- le aspettative o pretese;
- i collegati pensieri (ad esempio “cosa succederà se...”; “dopo tutto quello che ho fatto per...” etc.) e, con essi
- l’autoimmagine (l’idea che ho di me; cosa penso di me, come mi considero etc.);

- la presenza di uno ‘stato di emergenza’, come visto a proposito della fisiologia, a sua volta dipendente da
- la biologia (ad esempio pressione sanguigna, ritmo cardiaco, produzione di ormoni etc.) e da
- la tendenza all’azione (attacco; fuga; inibizione).

La sensibilità allo ‘stato di emergenza’, la biologia e la tendenza all’azione sono fattori genetici, diversi per ognuno e immodificabili. Su pensieri, autoimmagini, aspettative/pretese e pervasività dell’emozione possiamo però intervenire attraverso la consapevolezza. Sull’ambiente esterno, per quanto è alla nostra portata, possiamo pure intervenire, usando la consapevolezza e la comunicazione.

Durante il percorso che abbiamo fatto fin qui ho accennato a queste componenti del processo emozionale. In particolare, nel dirvi della struttura del cervello, ho distinto, seguendo Laborit, : il cervello *rettiliano*; il *sistema limbico*; il *neocorticale* ed ho parlato dello ‘**stato di emergenza**’ scatenato dal cervello rettiliano, quando avverte, percepisce un pericolo per l’integrità fisica, allertandoci e predisponendoci, così come negli animali, a **reazioni automatiche** ed immediate: la *fuga*; l’*attacco*; l’*inibizione*. Quel che non ho preso in considerazione finora e su cui vorrei soffermarmi è ‘l’**autoimmagine**’, se non ci sono **richieste** di chiarimento sulle altre componenti.

L’emozione che l’evento esterno, la situazione ci suscita é fortemente influenzata, mediata e modellata da come ci vediamo, consideriamo. Lo stesso evento spiacevole ci può coinvolgere in modi diversi e opposti: se ci consideriamo ‘bravi’, con un senso di potere personale e fiducia in noi stessi, possiamo affrontare quell’evento con distacco e divertita provocazione; se, invece, ci vediamo inadeguati e con un senso di sfiducia in noi stessi, restiamo feriti e avviliti per quello stesso evento.

Dunque l’autoimmagine, cioè la considerazione che abbiamo di noi stessi, il come ci vediamo, contribuisce fortemente al nostro sentire.

Finchè restiamo identificati con il G o é il G che governa principalmente l’idea che abbiamo di noi stessi, attraverso le sue valutazioni e i suoi giudizi critici, non facciamo che **oscillare** tra momenti **up**, in cui ci sentiamo euforici, soddisfatti, sicuri, perché abbiamo soddisfatto i suoi standard, le sue ambizioni, ricevendone approvazione, e momenti **down**, in cui ci sentiamo avviliti e inadeguati perché non siamo soddisfatti di noi, non siamo stato capaci, all’altezza. Lo abbiamo visto e schematizzato quando abbiamo fatto la meditazione guidata sulla vergogna e sulle pretese, collegate in qualche modo al G. Abbiamo detto di un’**oscillazione** tra onnipotenza e impotenza, come del resto avviene nel bambino. Il che significa che non facciamo altro che **replicare** la nostra situazione di ‘allora’, di quando eravamo piccoli: se papà e mamma erano contenti di noi, potevamo stare tranquilli e contenti, gratificati dalle loro attenzioni; se non ci approvavano, dovevamo aspettarci punizioni, sgridate, minacce, rifiuti che ci lasciavano confusi e avviliti. Si può arrivare, e qualcuna di voi lo ha detto, alla sindrome bipolare o maniaco-depressiva.

Ora che ne sappiamo un po’ di più sui nostri ‘automatismi’ e della forte influenza del G, specie nella nostra cultura, possiamo e dobbiamo essere in grado di costruirci l’autoimmagine con maggiore serenità ed obiettività, senza pretendere troppo da noi stessi ed accettando serenamente i nostri limiti. Prendendo le **distanze dal G** che, invece, ‘pretende’ la perfezione. Nel respingere i giudizi affrettati, superficiali ed inconsapevoli del nostro G, ci possiamo forse ritrovare anche socialmente insofferenti nei confronti dei giudizi, quando riguardano le persone. Insofferenti per l’invasione, la mancanza di rispetto che si fa a se stessi e, soprattutto agli altri, quando si é sotto il controllo del G che interferisce, in modo grossolano e presuntuoso, con l’immagine che ognuno ha di se stesso. Con quale ingenua presunzione ci si può permettere di giudicare ed etichettare qualcuno senza conoscere la storia infinita che c’è alle sue spalle e che forse non conosce nemmeno lui, vittima della sua storia e delle sue ferite?? Quel che ci possiamo permettere e dovremmo

riuscire a fare è dire “*questo mi piace o non mi piace*” del suo *comportamento* in ‘**quella**’ ben definita **situazione** (e non del suo carattere, pensare, credere etc. cioè di lui come persona in generale), osservando quel che ne segue e succede per arrivare forse a trovare un possibile accordo, uno star meglio insieme, attraverso una buona *comunicazione* in cui si esprimono *le proprie emozioni*, non i giudizi (cfr. Lista delle invasioni).

E, dunque, ecco che ne viene una **consapevolezza/regola** relativa alla **comunicazione**, di cui stiamo trattando: **osservarsi per non restare sotto il controllo del G ed evitare giudizi, critiche etc.** (cosa che avevamo già visto nel **VISSI**, tra le barriere alla comunicazione) ed **esprimere, invece, il nostro sentire.**

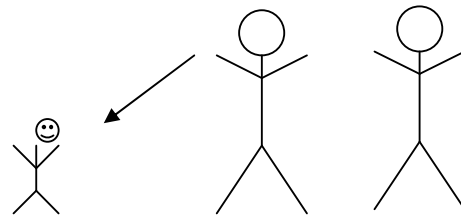
Non sto dicendo di evitare il giudizio in **assoluto**. Il giudizio trova la sua validità nel campo operativo/razionale: se devo far passare un tavolo attraverso una porta è necessario il giudizio sulla larghezza della porta e del tavolo. In questo caso è bene stare nel giudizio, nel **razionale**. Non va bene, invece, ed è dannoso nel campo esistenziale/relazionale: se volete giudicare i vostri amici in quel che fanno/sono, cercando di far in modo che si adeguino ai vostri desideri, andrete incontro a dei problemi. Sottostante il giudizio c’è il controllo, il desiderio di cambiare l’altro che si giudica. Il che non fa altro che deteriorare la relazione.

In definitiva, da quanto precede si può evincere che se l’**autoimmagine** è governata dal **G** si è **sia** esposti agli alti e bassi della sua valutazione, **giudizio, sia e senza accorgercene, in un atteggiamento egoico.** “*Per un egoista l’immagine è tutto, è la sua unica realtà...Un egoista è orientato verso la conquista del potere, perché, più potere ha e più grande è l’immagine di sé che può ricavarne*” (Lowen, “*La depressione e il corpo*”; Astrolabio, 1980, p. 159). Se l’autoimmagine è governata invece dalla **consapevolezza**, c’è un maggiore equilibrio, un più solido e costante senso di sé che non si basa sul **potere gerarchico**, cioè il potere che si ha sull’esterno, sull’aver risorse esterne disponibili ed al proprio servizio (il che porta con sé il forte bisogno di **controllo** e il collegamento con il **G**), ma sul **potere personale**, cioè sul senso del proprio **valore**, di **potercela fare**, della **fiducia** in se stessi e nella Vita, della connessione con gli altri e con la natura. È il senso del **‘con’** gli altri e non **‘su’** gli altri. Come a dire che la consapevolezza dà un senso di **empowerment** e di **parità** (discostandoci dal 5° assioma sulla meta-comunicazione).

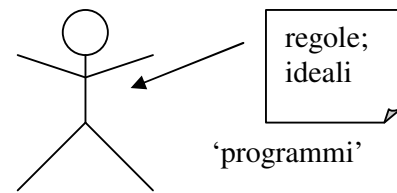
Abbiamo, dunque, constatato e fatto anche l’esperienza di quanto spesso e fortemente intervenga il G a reprimerci, bloccarci, metterci nella vergogna o senso di colpa, ledere la nostra autoimmagine etc.

È allora venuto il momento di lavorare un po’ più da vicino sul G. Siete d’accordo???

All’inizio ci sono i grandi che ‘ammaestrano’ il bambino, lo riempiono di ‘regole’



poi il bambino diventa grande e si porta dentro tutte le ‘regole’ che gli sembrano la voce di DIO, dell’IDEALE ma è solo l’eco della voce dei ‘grandi’ di ‘allora’.



E’ un piccolo PC programmato e così ci sono persone programmate ‘italiano’; ‘tedesco’; ‘giapponese’; ‘islamico’.

È convinto che sia lui a decidere, scegliere le regole ma è solo un **replicante** di quel che gli han messo dentro. E resta **attaccato** a quel modello, energia, al **Giudice interiore** perché gli sembra anche che sia la voce del **PROTETTORE**. È l'altra faccia della medaglia. E ci resta attaccato anche per la **paura** di contraddirlo, come ne aveva 'allora', e di 'finir male'. Ancora ci resta attaccato perché senza 'regole', 'convinzioni' si sentirebbe **perso**, smarrito. Ancora ci resta attaccato per **affezione** perché, in un qualche modo, ricorda il o i genitori cui si è affezionati.

La **prescrizione principe** è di esser 'bravo' ad osservar le 'regole' e così, come 'allora', quando ti senti 'bravo'/OK, ti senti..... (dite voi come vi sentite per "bravo" e "non bravo"):

quando "bravo"	quando "non bravo"
<ul style="list-style-type: none"> • al sicuro • rilassato • protetto • amato • accettato • 	<ul style="list-style-type: none"> • •

come si sentiva 'allora' il bambino in famiglia e come la cultura occidentale ti fa sentire.

E così oscilla tra sentirsi di 7 mt., sicuro quando è 'bravo' ovvero soddisfa le 'regole' e 7 cm. quando non lo è. **Maniaco/gonfio** – **depressivo/sgonfio**. Ovvero **schizofrenico** tra quel che le 'regole' gli imporrebbero di fare e il 'corpo' che vorrebbe non essere oppresso dalle 'regole'.

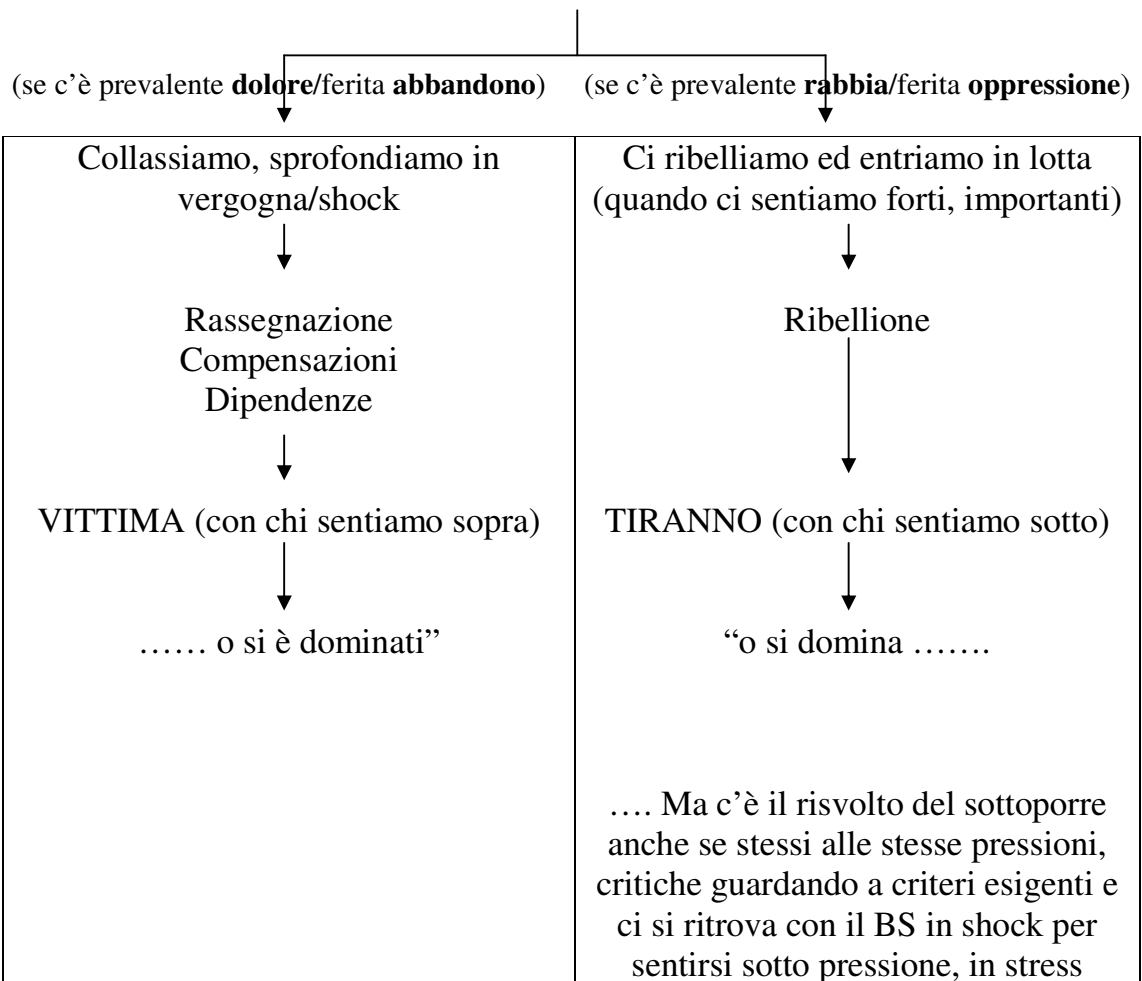
I tanti giudizi che ci sono arrivati e abbiamo assorbito fin dall'infanzia hanno costruito dentro di noi un GIUDICE che fa la ns. vergogna. Il giudice ci fa costruire un ideale di come vorremmo essere, diciamo quasi perfetti in tutto, anzi proprio perfetti in ogni situazione e per ogni problema ed è normale che non potremo mai esserlo. E ogni volta che manchiamo il risultato di essere perfetti ecco arrivare la vergogna, il non sentirci adeguati. Ora le persone che hanno contribuito a costruire il ns. giudice interiore non ci sono più ma noi ce lo portiamo sempre dentro lo stesso e, quel che è più doloroso, siamo convinti che abbia sempre ragione. Quando ci facciamo influenzare da lui nelle **relazioni** finisce che prima o poi **l'altro** della relazione viene identificato nel giudice, vediamo l'altro come giudice senza accorgerci che, in realtà, è il nostro, sta nella nostra testa. È solo una **proiezione** che facciamo che dipende solo da noi. Anche se gli altri si comportassero come giudici non lo farebbero così bene come lo facciamo noi. Il loro comportarsi da giudici ci **richiama** il nostro giudice.

Il giudice viene da genitori che ci hanno detto quel che andava o non andava bene. Da una identificazione con i genitori. Un'atmosfera familiare assorbita anche senza parole. Come respirare aria inquinata.

MA NON SIAMO NATI CON QUESTI GIUDIZI

Vediamo cosa ci succede quando arriva l'attacco del G. → **slide 26**

Attacco (da **dentro** per voci interiori o da **fuori** per critiche/giudizi)



Sia che sentiamo la voce dell'istigatore (“fai di più/ meglio....”), sia quella del giudice (“non vai bene....”) sembra che vengano da DIO, dal protettore (cioè come era per il bambino di ‘allora’ cui le voci arrivavano dal genitore vissuto come Dio/protettore atteso) e, come ‘allora’ ci sembra di

ottenere sicurezza se ci atteniamo a quelle voci, proprio come quando eravamo bambini ed è la prova che si tratta di un condizionamento. Dunque è solo un **CONDIZIONAMENTO**, sono i 'programmi' che abbiamo messo o, meglio, ci hanno messo dentro. Formano il ns, **ideale, il modello** di come noi, la vita "dovrebbero essere".

Attacco dell'istigatore/giudice → **vergogna** → **compensazioni** (per sentirsi degni)
→ **performance** ('bella figura'; ruoli etc.) → **stress**
→ assuefazioni/**dipendenze** (per alleviare ansia)
→ attacco agli altri, **lotta** per il potere/controllo
→ **rassegnazione**/depressione

Dunque **riconoscere** anzitutto quando siamo attaccati e quando attacchiamo.

14^a LEZIONE: 25/10/06

(assegnazione 'compito a casa', riportato a fine Lezione, per l'assenza del prossimo incontro del 31/10 → slide 27)

Abbiamo visto la difficoltà nell'allentare la presa che il **G** fa su di noi perché lo sentiamo anche, nel suo rovescio della medaglia, come **Protettore** che bada alla nostra sicurezza e successo. Con lo stesso senso, ci possiamo rendere conto, datoci dai nostri genitori, artefici della sua costruzione dentro di noi. Per dirla con A. Miller (id.) "*il bambino che non ha potuto costruirsi una propria sicurezza, dipenderà dapprima consciamente e in seguito in modo inconscio dai genitori*" (p.21) ovvero dal **G** che ne costituisce l'introiezione. E questo, come abbiamo visto, fa la **paura** di contraddirlo come 'allora' quando eravamo piccoli, di sentirsi **persi** senza un riferimento, il senso, sottile e inconsapevole, come di **perdere l'affettività** dei genitori.

Mi ricordo di un gruppo con Krishnananda, mio amico e guida nella mia crescita in consapevolezza, in cui ci sollecitava ad esprimere tutta la rabbia, il disgusto nei confronti dei genitori per i loro aspetti oppressivi, costringenti e di mancato rispetto nei nostri confronti. Io dissi della mia **ambivalenza**, perché sentivo anche il bene e la cura che mi avevano dato. Krishnananda replicò che la 'pace', la riconciliazione sana con loro avrei potuta farla solo dopo aver sentito ed espresso tutto quel che faceva risentimento, rabbia, rifiuto. Feci l'esercizio come un po' sforzandomi, con una rabbia che era forse più di testa che di pancia. È stato solo molto tempo dopo che ho sentito il rifiuto viscerale per mio padre con questi suoi aspetti, come di 'vomitarlo', e mi sono accorto che dopo questa esperienza la pressione del **G** si era molto ridotta, c'era un ammorbidimento, più amorevolezza per me e il mio prossimo. Ho potuto smettere di **identificarmi** con mio padre, sentirlo dentro di me, ma semplicemente **ricordarlo** fuori di me. Ho potuto più saldamente recuperare l'amore per mia **madre**, con il suo atteggiamento di accudimento e delicatezza. Mia madre che, nel passato, avevo disprezzato perché non abbastanza per il mio **G** e per mio padre. Ho potuto finalmente introiettare l'oggetto buono, come dicono gli psicoanalisti, che mi permette di accettare e accudire con amore, gentilezza e delicatezza il mio **BV** e **BS**. E ogni tanto, ancora oggi, devo fare i conti con l'automatismo degli attacchi del mio **G**, facendo appello alla consapevolezza.

Come già ripetuto per i pensieri e le emozioni da cui possiamo fare distanza senza rimanerci identificati, ovvero disidentificandoci. Questo non significa non sentire né emozioni, né pensieri (perché consapevolezza, come già detto, non vuol dire insensibilità) ma **riuscire a contenere tutto questo attraverso il creare distacco e restare nella nostra parte consapevole**. La stessa cosa

possiamo fare con le ‘voci’ del G, fare distacco. Se non siamo i nostri pensieri, le nostre emozioni, non siamo nemmeno il nostro G.

Il da fare è anzitutto **riconoscere** che sono le voci del Giudice, del CONDIZIONAMENTO riuscendo, così, a fare **distanza**. Poi ancora, porre attenzione a non cadere nelle **compensazioni** per sentirci degni (alte prestazioni, bella figura, ruoli) che fanno solo stress senza curare in profondità e senza cadere nelle assuefazioni/**dipendenze** (droghe psicologiche =lavoro, potere, etc. o droghe chimiche =alcol, fumo, dolci, stupefacenti etc.) e senza **attaccare** gli altri (con lotta per il potere/controllo) e senza andare in **rassegnazione**/depressione.

I passi del processo sono dunque:

1. riconoscere l’attacco: con identificazione delle persone/situazioni/affermazioni che ci provocano l’attacco
2. sentire l’attacco: sensazioni interiori, mutamenti della ns. energia, quel che pensiamo di noi, la vergogna o la rabbia etc.;
3. identificare le radici: comprendere il come si è generato il ns. Giudice, il ns. condizionamento. Accorgerci di come siamo connessi a precedenti esperienze, soprattutto dell’infanzia, definendo più chiaramente ciò che le voci ci stanno dicendo;
4. creare distanza: riconoscendo che sono le voci del G. ed evitando le reazioni di compensazione, dipendenza, lotta, rassegnazione;
5. amarsi: avendo fiducia nelle proprie capacità, valutazioni, forza interiore.

Tutto questo lavoro ci porta, man mano e sempre più, alla **fiducia** in noi stessi e nel nostro giudizio autonomo, nei propri criteri e valutazioni, a mantenere più salda la nostra **autostima**, a sentire una maggiore **consistenza** interna che si appoggia sulle nostre **capacità** e **potenzialità**, non più limitate o bloccate dal senso di inadeguatezza che il G ci instilla, sentendo la propria forza interiore fino ad arrivare all’amore di sé, al “**volersi finalmente bene**”, come scrive Roger Peyrefitte.

ESERCIZIO: su auto-giudizi/valutazioni.

SHARING: nel sentirvi ripetere dall’altro i vostri giudizi avete detto di sentire dentro un “sono proprio io”, ma questo è solo una misura della vostra identificazione. Il G è solo una parte di voi, per quanto grande, ma non siete voi. Potete osservare e fare distacco. Il “sono proprio io” si sposta nella parte consapevole di Osservatore.

Il fatto che il G si presenti anche come Protettore con i suoi aspetti *positivi*, come l’attenzione alla sicurezza, all’equilibrio, alla giustizia, all’ordine, dandoci la sensazione di riceverne protezione e sostegno, ci rende più difficile il liberarsene, anche per le paure e i disagi affettivi che abbiamo visto prima.

Difficile anzitutto perché “*il fatto di avere un codice morale e delle regole cui riferirsi è in un certo senso comodo, poiché ci dà la sicurezza e la convinzione che se vivremo secondo quelle regole saremo ‘okay’.* Inoltre, la scatola (il G) ci dà anche un’identità e il senso di ciò che siamo, ci dà un ruolo e ci dice come essere Se ci allontaniamo dalle regole e dalle convenzioni che ci sono state date, è probabile che verremo presi da un attacco d’ansia e dal senso di colpa. Queste emozioni raramente sono razionali: provengono dalla paura infantile di essere allontanati da coloro che amiamo e da coloro di cui abbiamo bisogno per sopravvivere” (Krishnananda e Amana, p. 40,41).

Poi difficile perché, a mio parere, il G costituisce un canale funzionale all’espressione della propria collera/rabbia, che, quando non censurata e repressa dallo stesso G, può trovare una via di

uscita socialmente accettabile attraverso i giudizi e le critiche che nella nostra cultura vengono più facilmente accolti per il loro aspetto di apparente stimolo al miglioramento delle situazioni/persone (classica la frase “lo faccio per il tuo bene!”). Inoltre il G sembra essere necessario a canalizzare la soddisfazione del bisogno di **riconoscimento** attraverso la ricerca di giudizi positivi sul proprio modo di essere/fare.

Da ultima e non ultima, sento che una grande difficoltà nel tentare di liberarsi del G sta forse in quell'aspetto collassato e rassegnato del BS che lascia senza energia per intraprendere il viaggio e arrivare a mettere in discussione le convinzioni e le prescrizioni del G.

Per iniziare a ridurre, sciogliere l'influenza del G abbiamo già visto i passi da fare che riprendo, con altre parole, per rinforzare il processo. Bisognerà anzitutto accorgersi, diventare anzitutto consapevoli della sua presenza e iniziare a ridurre le critiche che ci si fa e gli ordini che ci si dà, ad abbandonare l'abitudine a stendere tutti gli elenchi dei 'devo' o 'dovrei', a non auto-minacciarsi, auto-disprezzarsi, auto-condannarsi etc. Il tutto sotto l'influenza di ideali di **perfezione**. È importante, poi, non farsi coinvolgere e restare catturati dal suo aspetto di Protettore che si prende cura di noi e ci riporta al senso dei nostri genitori, da cui tendiamo a non volerli separare per la paura di sprofondare nel baratro della solitudine senza protezione, appunto. Come quando eravamo bambini. E, così, continuiamo a portarci dietro l'introiezione dei nostri genitori come vi ho letto di A. Miller e ripeto “*il bambino che non ha potuto costruirsi una propria sicurezza, dipenderà dapprima consciamente e in seguito in modo inconscio dai genitori*” (p.21) ovvero dal G che ne costituisce l'introiezione.

Forse non ci accorgiamo nemmeno della nostra identificazione nel G, non ci rendiamo conto di quanto influisca sulla nostra vita, il nostro sentirci bene. Per iniziare a identificare il tipo di G che ci governa possiamo porci alcune domande specifiche che ho ripreso da Krishnananda e Amana (p.43): → **slide 28**

1. che cosa abbiamo dovuto fare e che cosa stiamo tuttora facendo per ottenere amore e attenzione? (Quali implicite '**strategie**' stiamo seguendo?)
2. che cosa ci è stato insegnato a proposito dell'essere una brava persona? Che idee abbiamo oggi su ciò che fa di noi una brava persona? (Quali **assunti**/regole riteniamo di dover seguire?)
3. che cosa era permesso e cosa no, per esempio rispetto alla sessualità, all'espressione della rabbia, alla creatività, alla gioia, alla tristezza o altre emozioni? Quali sono le emozioni per le quali ci giudichiamo nella nostra vita attuale? (Quali **assunti**/regole discriminano quel che è permesso o no?)
4. quali ruoli abbiamo dovuto assumere, o ci assumiamo ancora oggi, per sentirci a posto con noi stessi e ottenere rispetto e approvazione? (Quali **assunti**/**regole** definiscono questi ruoli?)

(compito a casa. Redazione del DIARIO)

Saltiamo il prossimo incontro del 31/10. Per il tempo libero che ne ricavate vi do un compito per casa che non è tanto un compito, ma uno strumento che vi può essere di grande aiuto per coltivare l'intimità, quella con voi stessi. Potete, se non lo state già facendo, iniziare a scrivere un DIARIO e vi do alcune indicazioni sulla sua strutturazione. Sono indicazioni da prendere come spunti e non in modo ragionieristico.

STRUTTURAZIONE DEL DIARIO:

Sezione 1: Avvenimenti giornalieri; Progetti; Dialoghi con persone significative; Osservazioni sul proprio corpo;

Sezione 2: Ricerca su origine della crisi e dialoghi interni: - riconoscere di star male → come si sta male (quali emozioni, ferite) → trovare le parole per descrivere → individuare qual è

stato l'elemento scatenante → rievocare vecchi colloqui/situazioni genitoriali risonanti
→ sentire quali parti sono coinvolte e come sostenerle, dar loro amorevolezza →
progettare cosa/come fare la prossima volta; Immaginario (sogni/fantasie)

Sezione 3: Traguardi da raggiungere; Obiettivi a breve, medio, lungo termine; Utilizzare il 'come se'. Come raggiungere obiettivi: - precisare dettagli utilizzando frasi propositive e positive → tempo per raggiungere → scomporre percorso in tappe intermedie → descrivere se stessi quando raggiunto l'obiettivo, 'come se' lo si fosse già conquistato, utilizzando frasi e aggettivi in positivo (senza il non ...) e verbi al presente

Sezione 4: Rilettura sezioni precedenti; Riassunto avvenimenti; Sintesi e valutazione periodo trascorso; Cambiamenti effettuati; Auto-feedback

Sezione 5: Risvegli, sonno, sogni: Sensazioni prevalenti della giornata; Umore ed energia; Cose fatte per dovere; Cose fatte per piacere; Cibo; Amici e incontri; Problema principale della giornata/circostanza; Pensieri negativi; Riformulazione positiva; Piano per soluzione problema principale

15^a LEZIONE: 26/10/06

La considerazione, poi, che l'amore e l'attenzione che ci sembra di conquistare se osserviamo la prescrizione del G non riguardano affatto le persone reali che siamo, ma le nostre prestazioni di cui continuiamo a restare **schiavi**, ci può aiutare ad allentare la sua presa, dissolvendo la "**tragica illusione secondo cui l'ammirazione equivarrebbe all'amore**" (Miller, p.47).

Come corollario e caso particolare, altro '**guaio**' che può combinare il G è la censura, castrazione del BR nell'espressione della **rabbia** quando riceve un torto, un'ingiustizia, rendendo difficile l'espressione del **NO**, perché nella nostra cultura, o almeno quella cui sono stato esposto io, non è 'bello' essere arrabbiati. Così per non essere 'scortesi' con gli altri finiamo per arrabbiarci con noi stessi perché non siamo riusciti a difenderci come avremmo voluto, ad esprimere il NO, porre i LIMITI.

Aprò una parentesi per vedere quali possono essere le **difficoltà** che ostacolano il nostro esprimere il NO.

Ad esempio temiamo che:

- l'altro possa sentirsi rifiutato o ferito, ci resti male (ma dire no a quel particolare comportamento non significa respingere tutta la persona);
- non ci vorranno più (ma chi se ne frega allora di chi non ci rispetta);
- non ci chiederanno più nulla e non potremo ricambiare se ci sentiamo in debito (senso di colpa che si può gestire con offerte diverse, testimoniando comunque il proprio essere 'amorevole').

Il NO che certamente non deve uscire con un "vaffanculo!", ma essere espresso con rispetto dell'altro, anche se con fermezza e con un messaggio chiaro e congruente (tra V. e N.V.) . Tenendo presente l'arte della comunicazione, di cui ci stiamo occupando. E dobbiamo tener presente e far sentire all'altro che stiamo dicendo NO ad uno specifico comportamento in una specifica situazione e non alla persona nella sua interezza. Possiamo dire "ti voglio bene, ma questa cosa specifica che fai/dici...mi fa male, non va bene per me".

Come esercizio preliminare si può usare la ‘tecnica’ di Bartleby, lo scrivano, di cui al racconto di H. Melville¹, che ostinatamente proferiva il suo “preferirei di no”.

ESERCIZIO: su interrelazione Giudice – Bambino.

SCHARING:

Per entrare nel sentire controllato dal G vi propongo ora una

MEDITAZIONE GUIDATA SUL GIUDICE

Ancora una volta, chi non ne ha voglia, non si sente di partecipare, per favore alzi la mano.

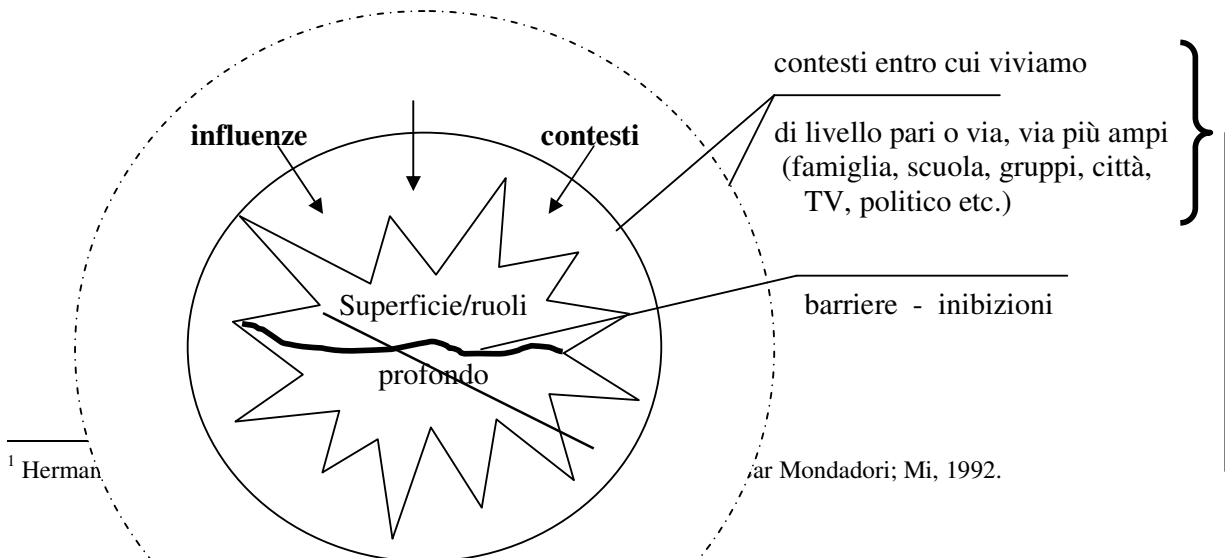
SHARING:

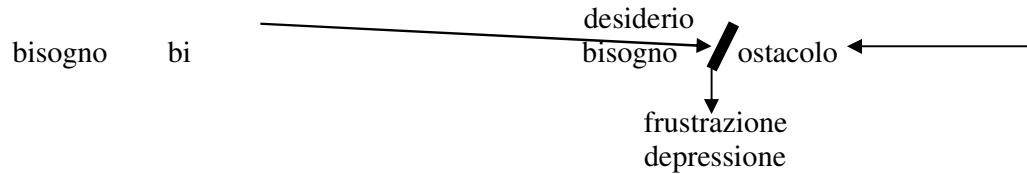
16^a LEZIONE: 2/11/06 (saltata per ‘ponte’ quella del 31/10/06)

Con queste premesse di conoscenza cui siamo arrivati finora, passiamo ora da esaminare come si può formare il nostro malessere. Perché la nostra comunicazione, nella sua qualità energetica, di nostra presenza, disponibilità etc. dipende fortemente dal come ci sentiamo. In particolare il N.V.o il Paraverbale. Ci prendiamo, allora, del tempo per occuparci della **fisiologia del malessere**. Guardando alle diverse parti che formano il nostro corpo emozionale e che abbiamo visto. Parlerò di **frustrazione, depressione e conflitti interni** o intrapsichici, come li chiama la psicoanalisi. Immagino che sapete tutto di questo, è il vostro ‘**mestiere**’. Ne parlo solo per farveli vedere e sentire in un’ottica di consapevolezza, piuttosto che come fredda classificazione da DMS, senza, magari, sapere bene come si collocano e articolano nella ‘scatola nera’ del nostro corpo emozionale. E ve ne parlo per esperienza, più ancora che conoscenza.

Ed inizio dalla **frustrazione**. Frustrazione per me è quando non ottengo quel di cui ho bisogno o che desidero, al di là che si tratti di Torto o Torta. Nel caso del bisogno l’avvilimento, lo **sconforto** legato alla frustrazione è più forte. Perché c’è differenza tra **bisogno** e **desiderio**. Il bisogno è più impellente, quasi una questione di sopravvivenza. Il desiderio è un piacere in più. Come la differenza che c’è tra fame ed appetito.

Per meglio memorizzare vi faccio il film → **slide 29**





Quando la frustrazione riguarda un bisogno quale parte, del nostro nucleo più interno, immaginate venga ad essere sollecitata?? → è facile che sia prevalentemente quella del BS. Perché è in gioco la nostra **sopravvivenza**, almeno nella percezione e nel modello di rappresentazione della realtà che ci siamo costruito. In men che non si dica scatta automaticamente la nostra paura (ci potranno anche essere il dolore del BV o la rabbia del BR). Ormai sappiamo che il da fare è recuperare del relax, esaminare quanto lo shock possa dipendere dal tipo di modello di rappresentazione della realtà che ci portiamo dietro, come storia del nostro passato, per, magari, arricchirlo di possibilità di scelta. Perché il **contesto**, la situazione e noi stessi, con le nostre risorse e potenzialità, sono ormai diversi da quelli del passato. Nel **presente**, usando la nostra **consapevolezza**, possiamo evitare di entrare nei vecchi automatismi e **reazioni** e probabilmente intervenire, in un qualche modo con un'**azione** (piuttosto che reagire automaticamente) sull'**ostacolo** che ci determina la frustrazione, usando le nostre potenzialità attuali. E la **comunicazione efficace** diventa uno strumento potente che possiamo utilmente impiegare.

Quando, invece, la frustrazione riguarda un **desiderio** è, forse, il **BR** ad essere prioritariamente e principalmente coinvolto. Spesso, ad esempio, ci possiamo ritrovare con la frustrazione da desiderio insoddisfatto quando, con qualcuno che amiamo, non riusciamo ad avere una comunicazione bella e profonda perché si aprono discussioni intellettuali, discorsi superficiali etc. in cui non sentiamo che ci ritroviamo emozionalmente e cresciamo. In questo caso possiamo, forse, sentire il BR che diventa insofferente, ha voglia di andarsene, cercare altrove o fare altre cose o starsene per conto suo. Così, magari, ci allontaniamo ma, dopo un po' di tempo, interviene il **BV** per il senso della mancanza, con un senso di solitudine e isolamento che fa dolore e avvilitamento. Infine e a seguire, anche se in modo meno massiccio, interviene la confusione del **BS**. Come visto per la frustrazione da bisogno, in definitiva possiamo avere a che fare con tutte la parti del nostro nucleo più interno.

In ogni caso, la frustrazione, può comportare, al di là di un possibile dolore (**BV**) o rabbia (**BR**), uno 'stato di emergenza' con un senso di confusione e paralisi, proveniente dal BS. E, infatti, scrive **Laborit** ("*Elogio della fuga*";1982), "nell'animale la frustrazione...mette in causa le stesse aree cerebrali che inibiscono l'azione" (p.97) e l'inibizione, attivata dallo 'stato di emergenza' e per quanto già visto, produce avvilitamento e latente depressione. Il conseguente impulso comportamentale automatico e reattivo può essere quello di chiudersi, ritirarsi nella tana. Dobbiamo far appello alla nostra parte di Osservatore, all'intelligenza per cominciare a far pulizia, a gestire il problema in modo soddisfacente, consapevole, **a differenza degli animali o dei bambini**. Se dessimo retta a quell'impulso reattivo non faremmo altro che avvitarci in un qualche circolo vizioso deprimente. La nostra parte consapevole ci dice che il reagire con il chiudersi o l'andar via ed isolarsi o l'essere insofferente o il lamentarsi o l'attaccare con la 'discussione', rivendicando quelli che ci sembrano i nostri diritti, non funzionano, non ci aiutano a stare meglio, sono vicoli ciechi.

In ultima analisi la frustrazione, al di là delle ragioni e 'discussioni' interne (con se stessi) ed esterne (con gli altri) che può mettere in scena il G, va a colpire, **rievocare le 'ferite' del nostro nucleo più interno**, come visto. **Può nascere** da un rifiuto, un abbandono, dalla perdita di una

persona cara (che toccano la ferita del **BV**) o da un torto, un'ingiustizia, una mancanza di rispetto (**BR**) o da una sopraffazione, una minaccia (**BS**). Perciò, piuttosto che lasciarci andare agli impulsi comportamentali automatici e **reagire** verso l'**esterno** esternando quel che il nostro G ci suggerisce, possiamo rivolgere l'attenzione all'**interno** di noi.

In altre parole e più concretamente, quel che possiamo cercare di fare anzitutto è sentire quali **pensieri** automatici ed irrazionali si mettono in moto. Valutando quanto siano coerenti con la situazione o non siano, piuttosto, sconfinamenti nella nostra storia e rievocazioni delle nostre esperienze passate. Verificando se e quanto corrispondano alla realtà della situazione o non siano, piuttosto, nostre fantasie su quel che gli altri ci stanno facendo/dicendo o, peggio, fantasmi che ci costruiamo da soli e ci spaventano. In tutto questo è probabile che scopriamo che la nostra **autoimmagine** sia danneggiata, per cui dobbiamo fare attenzione a recuperare il senso della realtà e del nostro valore riandando alle nostre precedenti esperienze che possano smentire le voci minacciose e i presagi di sventura del G.

La frustrazione ci dà, dunque, anche l'opportunità di portare alla luce e rivivere le antiche paure rimaste sepolte, inconsapevoli, che contribuiscono al mantenimento della nostra insicurezza di fondo. Il poter far entrare luce ed aria fresca nella cantina del nostro inconscio ed il poter familiarizzare con quelle paure, toglie loro il potere fantasmatico che avevano.

Il lavoro più impegnativo e terapeutico è il continuare incessantemente a dirottare l'attenzione dalle considerazioni e critiche severe del G 'contro' di noi, verso l'ascolto e la cura dei bisogni delle parti del nostro nucleo più interno con tutta l'amorevolezza che riusciamo a metterci, come quella di un genitore premuroso, accogliente e gentile con un bambino addolorato e impaurito.

Va da sé che la frustrazione da desiderio è meno faticosa e lunga da superare, se non altro perchè il desiderio frustrato non evoca la paura per la sopravvivenza, come il bisogno, e può essere sostituito da un altro desiderio, laddove il bisogno non ammette sostituti.

Da ultimo è importante valutare l'aspetto **positivo** che la frustrazione presenta, nonostante la sofferenza che comporta. Perché ci offre l'opportunità di sentire, visitare le nostre parti più profonde e nascoste e 'scomode' che, di norma, ci rifiutiamo di contattare. Significa portare consapevolezza su quel che prima era nell'inconscio. Inoltre la frustrazione vale a mobilitare le nostre risorse e capacità, la creatività e la ricerca, insomma fa venir fuori e attualizza il nostro potenziale. Non a caso **Winnicott** dice che il 'giusto' genitore dà ai figli la 'giusta' dose di frustrazione. Quella dose di frustrazione che, a mio parere, permette lo sviluppo degli aspetti positivi del **BR**, tesi all'autonomia e all'autosufficienza. In molti **miti o leggende** (ad esempio 'Eros e Psiche', 'Orfeo ed Euridice') c'è sempre una frustrazione, ovvero una separazione che arriva e rende possibile una successiva unione ad un livello superiore, in una continua crescita di consapevolezza. *"La rottura della promessa ovvero della fiducia è una breccia verso un altro livello di coscienza"* (Hillman, "Puer Aeternus"; Adelphi, 1999, p.21).

La frustrazione ci rende umani, rende possibile l'amore.

17ª LEZIONE: 3/11/06

Abbiamo visto cosa possiamo fare quando incontriamo la frustrazione. Come può nascere, quali parti va a sollecitare, cosa possiamo farci per non lasciarci abbattere ed entrare, magari, in un qualche circolo vizioso. Rivolgendo anzitutto la nostra attenzione all'interno, prima di e piuttosto che reagire automaticamente verso l'esterno.

Osservare i nostri pensieri, assunti di base, fantasie, fantasmi che si possono mettere in moto. Riandare alla nostra storia ed esperienze passate che possono influenzare il peso con cui

sentiamo la frustrazione. Altro fattore importante da osservare è l'autoimmagine che può rimanere danneggiata sotto le 'voci' minacciose e colpevolizzanti o profetizzanti sventura del G.

E considerare l'aspetto positivo della frustrazione perché ci offre l'opportunità di sentire, visitare le nostre parti più intime e vulnerabili che, di norma, ci rifiutiamo di contattare.

Ora trasformiamo tutte queste parole in un'esperienza con un esercizio.

ESERCIZIO: su assunti di base introiettati ed atmosfera di famiglia.

SCHARING:

Dopo la frustrazione, se siete d'accordo, possiamo dare un'occhiata al 'male oscuro', alla **depressione**, molto più pesante della frustrazione.

La depressione pur essendo innescata dalle stesse situazioni che possono creare la frustrazione divampa però in un malessere che va al di là di quello della frustrazione. Il dolore o il disappunto o il disagio o la rabbia della frustrazione diventano paralisi o apatia o chiusura catatonica e disperata da cui non sembra esserci via di uscita. È la **paralisi** con un senso di **impotenza** totale.

Nella mia esperienza, sento che è il **BS** a prendere lo spazio maggiore e non è tanto la vergogna o il senso di colpa, che pure ci sono nello sfondo, ad invadere il mio sentire, quanto il senso di impotenza, la mancanza di energia per intraprendere una qualsiasi azione che possa essere gratificante. **Non c'è nulla che valga e possa essere di aiuto o dare piacere**. E così resto impantanato in un **circolo vizioso** in cui il sentirmi male alimenta il senso di impotenza che rinforza il sentirmi male senza via di uscita, con la sola voglia di lasciarmi andare, succeda quel che succeda, restando in una catatonìa.

E del **BS** sento che emerge, in particolare e in primo piano, l'aspetto collassato, rassegnato del "non c'è nulla che valga e possa essere di aiuto o dare piacere". Il tutto portando decisamente all'inibizione/chiusura che, come sostiene **Laborit**, è fonte di depressione, abbattimento, finendo in un **circolo vizioso**. Comunemente si dice che sia la rabbia repressa a determinare la depressione, ma se ipotizziamo che la repressione della rabbia (del BR) avvenga ad opera del panico paralizzante del BS, si può immaginare che sotto la depressione ci sia la paura più che ed oltre la rabbia.

Più in generale, seguendo Laborit, si può forse considerare che in ogni caso l'inibizione di una qualche parte del nucleo interno (BV; BR; BS) con la repressione delle emozioni collegate, crei un sotterraneo e latente senso di depressione con perdita di energia vitale. Da cui l'estrema importanza di contattare e lasciar esprimere le parti del nostro nucleo più interno, evitando l'inibizione, per prendersene cura, come un genitore amorevole e comprensivo nei confronti del/la proprio/a figlio/a.

Ad **esempio** è utile contattare il BR per aiutarlo a dirigere la rabbia verso l'esterno aiutandoci, magari, con una meditazione attiva in cui, dopo una respirazione forzata, possiamo strillare e tirare pugni dentro i cuscini (predisponendoci uno spazio 'sicuro' ove poterlo fare senza essere disturbati o, peggio, tacciati di 'follia'). **Robert Bly** ("*Il piccolo libro dell'Ombra*"; Red, 1992) scrive, infatti, che "l'inconscio non conosce la differenza fra un atto 'reale' e uno simbolico...possiamo ripagare quell'oscurità (*lato negativo/distruttivo*) in modo simbolicosenza fare emergere in comportamenti reali un lato negativo del carattere o cadere in depressionepossiamo avere un certo controllo sul come e dove dover pagare il prezzo. Possiamo fare una cerimonia o un rituale...privatamente, senza danneggiare il proprio ambiente o chi ci sta vicino...Gran parte delle cerimonie religiose sono state progettate per questo" (p. 18,19; corsivo mio).

Per chiudere il lavoro fatto con la frustrazione e depressione mettiamo a fuoco quel che quasi sempre si accompagna alla depressione: la sfiducia che fa inibizione e da qui avvilito/abbattimento/depressione. Lo faremo con un esercizio e una meditazione guidata.

ESERCIZIO: su sfiducia.

SCHARING:

MEDITAZIONE GUIDATA (sfiducia)

SCHARING:

La depressione, come già detto per la frustrazione, non arriva solo per 'nuocere', ha i suoi aspetti **positivi**. La depressione, più ancora che la frustrazione, indica che la membrana che ci separa da emozioni e ricordi rimossi nell'inconscio è diventata più sottile, rendendoci più accessibile il lavoro di smantellamento delle 'corazze' difensive per recuperare quote della nostra energia vitale. Scrive Alice Miller (id.) *"se l'individuo incomincia a fare attenzione...potrà trarre profitto dalla sua depressione e apprendervi delle proficue verità"* (p.64). L'esperienza della depressione ci fa trovare soli con noi stessi e, come dice Jung (riportato da Hillman, id.; p.40), *"essi devono essere soli, non c'è scampo, per far l'esperienza di ciò che li sorregge quando non sono più in grado di sorreggersi da sé. Soltanto questa esperienza può fornir loro un fondamento indistruttibile"*. Bisognerà solo far attenzione a non far diventare la depressione un'ulteriore difesa, restando catturati e inibiti dagli aspetti di rassegnazione e collasso, per voler negare e non accedere al bisogno rimosso.

Nell'affrontare la depressione è importante sottolineare, poi, l'attenzione a non amplificare, attraverso il 'rimuginio' di pensieri negativi, il malessere che incontriamo (è la 'seconda freccia' di cui parlano i buddisti). Come dice il Dalai Lama (*"L'arte della felicità"*; Mondadori, 2001): *"credo che il nostro modo di percepire l'intera vita (cfr. il nostro modello di rappresentazione della realtà) incida sul nostro atteggiamento verso il dolore. Se per esempio la nostra visione generale è che la sofferenza sia negativa e vada evitata a ogni costo, che sia insomma indice di fallimento, aggiungeremo una netta componente psicologica d'ansia e intolleranza alla nostra reazione quando ci imatteremo in circostanze difficili: avremo la sensazione di essere sopraffatti. Se invece la nostra visione generale è che il dolore vada accettato in quanto parte naturale dell'esistenza, saremo senza dubbio più tolleranti verso le avversità. Senza un certo grado di tolleranza della sofferenza, saremo sempre infelici: sarà come vivere una notte d'incubi, una notte eterna che non finisce mai"*(p.126). *Con effetti negativi anche sulle nostre relazioni perché "se pensiamo che il dolore sia innaturale, che sia ingiusto provarlo, è facile finire per imputarne la responsabilità agli altri. Se sono infelice, evidentemente sono la 'vittima' di qualcuno o qualcosa: è un'idea, questa, fin troppo diffusa in Occidente..... È anche possibile che diamo la colpa a noi stessi: c'è qualcosa che non va in me.....Ma la mania di attribuire colpe e la tendenza ad avere sempre un atteggiamento vittimistico rischia di perpetuare la sofferenza, perché produce rabbia, frustrazione e risentimento continui"* (id; p.131, 132).

Chiudiamo con frustrazione e depressione, fonti di malessere e di degrado della nostra qualità di comunicazione, per energia, presenza, ascolto, disponibilità etc. e spostiamoci dal 'dentro', da quel che accade nel nostro nucleo più interno, al confine tra noi e l'esterno.

Vediamo un po' più da vicino cosa può accadere al confine tra noi e l'ambiente e che va ad influenzare fortemente la qualità della comunicazione con gli altri. → **slide 13** → confine tra BA ed esterno.

Se vogliamo recuperare la nostra **energia vitale**, bloccata o soffocata da barriere-inibizioni-G, dobbiamo mettere a fuoco un altro punto importante del nostro modo di relazionarci e comunicare: i **COMPROMESSI** che facciamo.

Da **bambini abbiamo imparato a far compromessi per sopravvivere**. Il compromesso è non vivere la ns. vita/energia vitale facendo/dicendo quel che gli altri desiderano per non ferirli. Per il **B.** la **dignità**, stare nella sua energia vitale non è così importante come la sicurezza, l'amore, l'accettazione. Il **B.** pensa che senza compromesso non c'è amore.

Compromessi che facciamo come (**aula**):

- fingere di non vedere/sentire
- essere compiacenti
- mentire (per non doverci confrontare)
- tollerare forzatamente
- fare quello che l'altro vuole
- cercare di convincere – manipolare
- non essere arrabbiati o aggressivi
- minimizzare, riderci sopra
- dare ragione
- ironia (per evitare il confronto)
-

Se restiamo nei compromessi non ci **riprendiamo** la ns. dignità, la ns. forza, la ns. energia vitale.

Ma abbandonare i compromessi crea **paura**. Provate a dire **quali paure** sentite se non fate compromessi: → (**aula**) “ essere giudicati, non essere accettati/capiti, non essere amati più”; “solitudine” etc.

Il rischio più grande è questo: la **solitudine**. E, anche, che gli altri diventino **arrabbiati** con noi.

Il compromesso a cui mi sto riferendo non è un accordo **organizzativo** per vivere insieme (ad es. la temperatura di casa), ma qualcosa in cui lediamo la nostra dignità.

Come vi **sentite** dentro quando fate compromessi? (**aula**: “senza centro, arrabbiati, perdita di energia, colpevoli, disistima, senza energia, ...”)

Il **prezzo** pagato nel fare i compromessi è:

- **risentimento/rabbia** repressi
- perdita di **autostima**, del senso ns. **dignità**
- calo dell'**energia vitale** e con essa di quella sessuale
- aumento della **distanza** con l'altro

L'importante da capire è che siccome è tutta la vita che facciamo compromessi **non ce ne accorgiamo nemmeno più**.

Un modo per **riconoscerlo** è quello indiretto di notare i **sintomi**: diventiamo **provocatori**; ci sentiamo **stanchi**; accumuliamo **tensione** etc. Notate se e in quali modi fate compromessi: nella vs. vita di relazione, nelle attività che svolgete con qualcun altro, nell'amore, con amici etc.

Possiamo **anche accettare** i compromessi se ci fa tanta paura uscirne, ma a patto di:

- essere **consapevoli**;
- vedere quale **prezzo** paghiamo;
- riuscire a dire/fare qualcosa per mettere **limiti**.

Ad es. renderci **dipendenti** da qualcuno per comodità è un compromesso e il prezzo è rimanere piccoli, arrabbiati.

Non puoi dire **all'altro di fare/non fare** qualcosa, quasi pregandolo, all'interno di un compromesso. Dovete essere voi a prendervi la **responsabilità** di voi stessi e fissare i **limiti**. Ad es. essere **accondiscendenti** quando non ce la sentiamo ed è solo per far piacere, tener tranquillo l'altro (ad es. sul sesso), lo paghiamo con la perdita di **autostima**. È solo perché dentro il **B.** è così nella vergogna e **bisognoso** di amore che dice di sì, ma per ogni sì si perde qualcosa di prezioso di se stessi.

Importante è sentirsi dentro, a **contatto con la propria energia vitale**, i ns. **veri desideri** per capire:

- cosa ci fa **bene** e cosa NO;
- cosa **vogliamo** e cosa NO;
- cosa **funziona** e cosa NO.

Il che significa cominciare a sostituire il Giudice 'ereditato' con la Guida da noi costruita. Stranamente iniziano ambedue per la lettera G.

19ª LEZIONE: 9/11/06

Accorgersi dei compromessi che facciamo significa anche prendere coscienza dei ns. **conflitti** interiori (tra la parte che non vuole/non gli piace e la parte che si vuole 'adattare') e cercare come risolverli ascoltandoci più profondamente e lavorandoci sopra per trovare nuove soluzioni con creatività. **Oggi**, rispetto a quando eravamo piccoli, abbiamo **molte più risorse**. **Esprimersi** per dire cosa ci piace, ci fa bene, e cosa NO richiede **rischio** di essere rifiutati/solitudine e questo fa paura ma poi, se riusciamo a farlo, ci si sente **meglio**. Se, invece, non ci si sente bene e non si capisce bene perché o non si sa come dire e si lascia perdere, sicuramente le energie cadono, ci sentiamo **peggio**.

Perciò anche se, quando siete a disagio, non vi è ancora chiaro il perché, **fermatevi**, ascoltatevi e cominciate lo stesso a dire "**c'è qualcosa che non va**" e poi piano piano cercate quel che vi **piace** o no, i **limiti/confini** che volete mettere, **dicendo di voi e mai dell'altro che non va bene**, cioè senza giudizi o critiche. Può trattarsi di disagio e limiti che volete mettere di tipo **fisico** (spazio, denaro, cose, vestiti etc.) oppure **sessuali** oppure **emotivi** (dolore, rabbia, paura, vergogna etc.). Altro lato della medaglia è essere **sensibili** anche ai bisogni/limiti dell'altro.

ESERCIZIO: su Compromessi.

ESERCIZIO: role-playing su Compromessi.

SCHARING:

Il fare compromessi, oltre a pagarli con una perdita di energia vitale ed autostima, ci porta anche a mantenere, restare nei **RUOLI** (nel **BA**). Vi ricordate del modellino che vi ho presentato con l'anello più esterno rappresentato dal BA nei diversi ruoli in cui si calava, a seconda che fosse

più collegato ai bisogni del BR o BV o BS attraverso la mediazione e sublimazione del G. Quei ruoli che il G ritiene validi e virtuosi, utili a farci avere 'successo' e amore. → **slide 13**

In estrema sintesi possiamo immaginare un **interno** con la vulnerabilità; paura; dolore; rabbia; insicurezza; sfiducia; abbandono; vergogna..etc. e un **esterno** con i ruoli giocati per proteggersi/mascherarsi. Facciamo qualche esempio di ruoli, ve ne viene in mente, ne riconoscete qualcuno? → lasciar esprimere l'**aula**.....

- vittima;
- tiranno;
- salvatore;
- indeciso/evasivo;
- ribelle;
- compiacente;
- indifferente;
- perfezionista;
- playboy/girl;
-

Va, in ogni caso, detto che:

1. non c'è **nulla di sbagliato** nell'aver ruoli/maschere: sono stati necessari per la ns. **sopravvivenza**;
2. questi ruoli/maschere non corrispondono al vero Sé, a chi si è veramente, ma al **falso Sé**;
3. quando giochiamo un ruolo **non possiamo sentire** la ns. vulnerabilità (ed è così che ci **difendiamo**, appunto non sentendo e restando con le barriere/inibizioni, con meccanismi di difesa e nevrosi) e **nessun altro**, per contro, la sente e, così facendo, ci neghiamo all'intimità nella comunicazione.

Iniziamo ad osservare questi ruoli nella vostra vita: come ognuno li sente, come si comporta. Chiedetevi: di cosa ho paura? Qual è la ferita? Facciamo un esercizio.

ESERCIZIO: su Ruoli.

MEDITAZIONE GUIDATA SU RUOLI

SCHARING:

20ª LEZIONE: 10/11/06

Quando usciamo da infanzia con il B. **ferito** le relazioni si riempiono di **compromessi**. Siamo troppo **spaventati** per essere **onesti** e **autentici**. Poi scegliamo di **nasconderci** attraverso **ruoli/maschere** che si articolano sui compromessi. Diventa il '**mercato**' nella relazione e non la relazione nell'intimità.

Ora, al di là di tutte le possibili declinazioni di ruoli, ce ne sono **3 principali** intorno ai quali giriamo e ci avviciniamo in una continua 'danza' e che sono quelli di: SALVATORE; VITTIMA;

TIRANNO/PERSECUTORE. I compromessi che facciamo, nella gran parte dei casi, vengono sviluppati in accordo con questi diversi ruoli. Ad es. chi fa il **Salvatore** farà di più compromessi come compiacere, tollerare forzatamente, cercare di convincere e così via; ad es. la **Vittima** cercherà di minimizzare, dare ragione etc.

I **'Salvatori'** nella ns. **cultura** sono rispettabili, diventano Nobel etc. ma dopo un po' o tanto, comunque ci stanchiamo, cominciamo a sentire che ci stanno usando e passiamo a fare il **'Tiranno'** (anche se stiamo ancora nel 'salvatore' alla spalle si affaccia il 'tiranno' perché dentro si accumula rabbia che non può venir fuori diretta e allora scivola nel rapporto in modo sotterraneo) ma dopo un po' o tanto, comunque veniamo presi dai sensi di colpa e passiamo a fare la **'Vittima'** ma ancora, dopo un po' o tanto, ci stufiamo, sentiamo che ci dobbiamo dare una 'smossa', curare le relazioni per non sentire la solitudine, depressione e passiamo nuovamente a fare il **'Salvatore'** e via così in un continuo **girotondo** tra questi ruoli/maschere. Giriamo con la ns. macchina da corsa tra i diversi ruoli.

Lo stare nei ruoli, visto **energeticamente** è come se ci **appoggiassimo** agli altri volendo **attenzione, approvazione, supporto, amore, controllo**. Tutto questo agire rappresenta il B. ferito in AZIONE finchè non diventiamo CONSAPEVOLI delle ferite e di quel che stiamo facendo.

Ogni ruolo/maschera ha i suoi sentimenti interiori e i suoi vantaggi e svantaggi (che attivano il girotondo): → **slide 30**

1. SALVATORE: vantaggi = **gratificazione** (sentirsi indispensabili con potere, accettati, approvati, assicurati, controllanti); svantaggi = **soffocamento**; sentirsi **usati**; nella **gabbia**;
2. TIRANNO: vantaggi = senso di **potere** (ma non è vero potere personale) con il **sarcasmo**, il fare **scherzi, provocazione, invasioni**, impazienza, **sminuire** gli altri, negarsi, **giudicare**, criticismo, rigidità, dire agli altri **cosa/come fare**; svantaggi = mancanza di **intimità**, calore, **solitudine**.
3. VITTIMA: vantaggi = **attenzione** dagli altri; **soddisfazione** di "fargliela pagare"; potere; soddisfazione di far sentire l'altro in **colpa** con frasi del tipo "dopo tutto quel che ho fatto per te!"; svantaggi = insicurezza; entrare nella **compiacenza** per avere qualcosa indietro, il che è **castrante**; sentirsi **sfruttati**; **depressione**

MEDITAZIONE GUIDATA/ESERCIZIO SU SALV.-TIR.-VITT.

SCHARING:

Possiamo cercare di sentire e capire come questi ruoli hanno preso forma e come agiscono ora dentro di noi. Parte della CONSAPEVOLEZZA è riuscire a vederli, accorgercene perché ci sono sempre, anche se nascosti e quelli nascosti sono quelli che giudichiamo di più. Ogni ruolo ha il suo sentire che però non è il sentire della ns. ESSENZA. Questa è la **differenza**. Non siamo **autentici**. È come se recitassimo, non siamo i veri noi. Potremmo dire che nel centro c'è qualcos'altro ma non sappiamo restarci e ci muoviamo subito nei ruoli. Succede ed è successo all'inizio, quando eravamo piccoli e indifesi, per evitare la sofferenza. Ma ora, quando diventiamo consapevoli e ci vediamo recitare i ruoli, prima o poi e direi quasi subito, ci sentiamo stufi di recitare e di stressarci per stare nel ruolo. Quando iniziamo a **vedere**, sentire cosa stiamo facendo/sentendo siamo **già fuori** dal ruolo senza dover fare nulla. Questo è il **miracolo**, come già detto.

COMMENTO: non c'è più nessuno che ci debba **salvare** e non è più ns. compito salvare nessuno. Stiamo imparando che ognuno deve imparare a convivere con il suo dolore e insicurezza e accettare la sua solitudine. Convivere con il proprio dolore e insicurezza e accettare la solitudine ci mette in **contatto** con la nostra vulnerabilità, ci dà la **FORZA** di essere nella vulnerabilità senza aspettative. **L'arte di amare è mostrarsi da questo spazio di vulnerabilità senza aspettarsi nulla dall'altro.** Quando ci prendiamo la **responsabilità** di questo spazio possiamo lasciar **cadere** tutti i ruoli che abbiamo sempre usato per difenderci, per coprire questo spazio. Avete sentito come e che quando c'è amore il B. può iniziare ad aprirsi, può ritrovare pian piano la fiducia...è un processo lungo e lento lungo il quale impariamo ad accogliere sempre meglio il ns. B. ferito e dargli amore e accettazione ed espressione...

Quel che ci tira fuori dai ruoli non è il fare RAMBO ma voler vivere la propria vita, voler fare ad ogni costo per sé stessi, per il proprio bene e la propria dignità. È un processo in cui non c'è un dover fare ma solo un sentire i ruoli, accorgersene e poi **voler vivere la propria vita perché se ne ha abbastanza di stare nei ruoli.** La paura del B. può essere così tanta da tener giù l'energia vitale e tenerci nei ruoli ma prima o poi questa si fa strada. Pian piano si impara a restare in piedi anche nelle situazioni difficili, ma prima di tutto dobbiamo sentire la paura, lo shock. Non c'è da rimandare al futuro ma sentire passo dopo passo che ce la si fa. Dietro i ruoli anche se c'è rabbia, vuoto, paura, panico etc. è, però e comunque, tutto più vivo, presente a noi stessi. Le **paure** ci portano nei **ruoli** e ci fanno fare **compromessi**. Perciò tornare in contatto con le paure è la strada per iniziare a ripulirci da ruoli e compromessi.

Ora, dopo tutte queste 'pulizie' diamo uno sguardo consapevole al tema dell'**INTIMITÀ**. Alla radice abbiamo una **paura** essenziale (cfr. Buddha : paura di malattia, vecchiaia, morte) e siamo come **radio trasmettenti** di vibrazioni energetiche. Non sappiamo, conosciamo bene cosa trasmettiamo (finché non diventiamo consapevoli) ma vediamo quel che **riceviamo** indietro. Possiamo dare la **colpa** agli altri per quel che ci rimandano focalizzandoci sull'esterno ma non ci fa crescere. Quel che ci viene dall'esterno è solo un **RIFLESSO/SPECCHIO** di quel che trasmettiamo noi. Gli altri sono quello che sono ma noi facciamo il '**modo**' con cui li riceviamo ed è questo che poi ci dà fastidio. Non è l'altro in sé, ma il modo con cui noi lo riceviamo (il problema non è l'altro ma la visione che abbiamo dell'altro). Diciamo che l'altro è rifiutante o controllante o invadente etc. ma cos'è che gli abbiamo **trasmesso** e come, in che modo **prendiamo** quel che ci torna indietro? Cosa vi arriva da esterno che vi crea sofferenza? Provate a dire voi:

.....isolamento, solitudine, incomprensione, rifiuto, esclusione, colpevolizzano, non ascoltano/rispettano, giudicano/svalutano (non fanno quel che mi aspetto), superficialità (non intimità), poca vita (tristezza, morte), non riconoscimento..

Primo passo da fare: qual'è la **PAURA** del mio B.? (che crea queste esperienze ovvero come io le sento/vivo). Cosa **trasmetto**?

ESERCIZIO: si Intimità.